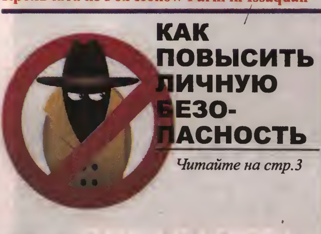
МАМА

IssueNo 11 **NEWSPAPER FOR PARENTS** June, 2014



Крольчата из Fox Hollow Farm in Issaquah

В этом номере:



КАК ПОВЫСИТЬ ЛИЧНУЮ БЕЗО-ПАСНОСТЬ

Читайте на стр.3



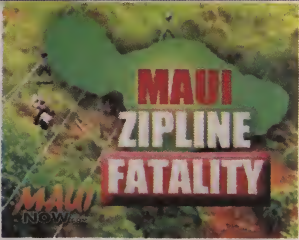
Ням-ням!

Как сделать домашнее мороженое? Об этом можно прочитать *на стр.5*



Этот маленький городок, что изображён на фотографии, создан владельцами фермы Fox Hollow Farm. Fox Hollow Farm-это удивительное место для вас и ваших малышей. Сдесь можно покататься на пони, поиграть в чудном городке для самых маленьких, подержать на руках крольчат, а также отпраздновать день рождения. Заглядывайте!

12031 Issaquah-Hobart Rd SE
Issaquah, WA



Роковое падение на Мауи. Стоит подумать, прежде чем поехать на Зип Лайн. Инцидент на Мауи: сотрудница Зип лайн упала с высоты более 150 футов.

1 мая 2014, 29 –ти летняя Патриция «Триш» Рабелиза разбилась насмерть, упав с высоты примерно 150 футов Зиплайн . *Продолжение на Стр.3*

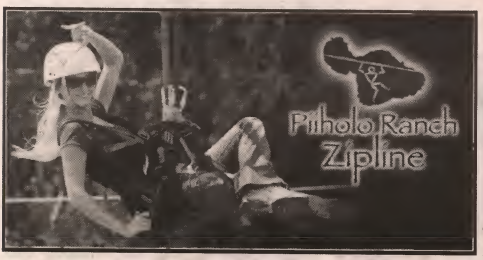
ВНИМАНИЕ! YMCA к читателям газеты МАМА - специальное предложение:
для детей с 6-го по 12-ый классы. Предоставляется уникальная возможность попасть в престижный детский лагерь YMCA на однонедельную или двухнедельную программу. Эта специальная скидка предоставляется только читателям газеты МАМА!





Law Office of
Anthony W. Doughrty
ВАША СЕМЬЯ НЕ ДОЛЖНА
СТРАДАТЬ ИЗ ЗА ЧУЖОЙ
ОШИБКИ.
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!
(425) 264-2000
Law Offices of Anthony W. Dougherty
Law Offices of Sing J. Livingstone
Law Offices of Anna R. Tseytlin
Law Offices of Marina Dzhamilova
Law Offices of Harold K. Grover
Paralegal Михаил Жовтис
• АВТОАВАРИИ
• ИММИГРАЦИЯ
• БАНКРОТСТВО
• КРИМИНАЛ
• ШТРАФЫ ОТ $150
• СЕМЕЙНОЕ ПРАВО
• DUI
BELLEVUE
LYNNWOOD
TACOMA
SPOKANE
RENTON
MAIN OFFICE
10th Street, Ste

Роковое падение на Мауи.



Об инциденте было сообщено в 9:51 утра в четверг, 1 мая 2014 года. Это произошло в районе ущелья пересеченной местности, недалеко от ранчо Пихоло (Pi'iholo). Патриция Рабелиза (Patricia Rabellizsa) была сотрудницей Зип Лайн ранчо Пихоло (Pi'iholo Ranch Zipline). Результаты расследования показали,что Патрициия находилась на рабочем месте, в ожидании пассажира зиплайна, когда увидела, что пасажирка, вместо того чтобы приземлится на платформу поехала по зиплайну назад в его начало на полной скорости. Поняв, что что-то происходит не так, Патриция попыталась схватить и задержать пассажирку зиплайна, но в результате держась за пассажирку уехала сома. Неудержавшись долго таким образом, Патриция Рабелиза сорвалась и упала с высоты примерно 150 футов. Власти открыли дело по поводу смертельного случая и следствие продолжается. Управляющие ранчо выразили своё глубочащее соболезнование родственникам, коллегам и друзьям Патриции. Законодатели предлогают на рассмотрение законы о регулированиии деятельности компаний предоставляющих услуги зип лайн, Департаментом Труда и Трудовых отношений.

Источник: http://mauinow.com/2014/05/06/update-preliminary-nvestigation-into-deadly-maui-zipline-released/



Как повысить личную безопасность.

Мы привыкли к тому, что мобильный телефон делает нашу жизнь значительно проще, но он может и усложнить ее, стоит только проявить недальновидность. Будьте осторожны, занося контакты ваших друзей и членов семьи в телефон. Если вы его потеряете и в списке контактов вор обнаружит запись «Котик», он может отправить на этот номер сообщение с просьбой напомнить ему якобы забытый ПИН-код, а потом очистит ваш банковский счет. Заносите в телефонную адресную книгу имена (но не фамилии и клички) людей.

Очень приятно совершать прогулки по лесу летом, в хороший теплый день. Но если вы заблудились в лесу, то воспользуйтесь советами Дмитрия К.

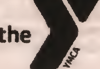
Дмитрий и двое его сокурсников заблудились в национальном парке и пробыли там более 2-х суток без еды и воды. Ночами они забирались под еловые ветки и прижимались друг к другу, чтобы не замерзнуть. Дмитрий извлек из этого происшествия несколько важных уроков о том, как следует готовиться к походу по диким местам:

1) всегда оставляйте записку с информацией о том, куда вы направляетесь (найти студентов помогла эсэмэска, которую Дмитрий отправил отцу);

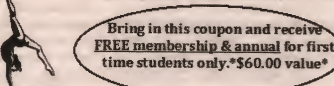
2) в поисках цивилизации идите вниз по течению ручья или реки, однако будьте готовы повернуть обратно, если дорога приведет вас к обрыву или водопаду;

3) в светлое время суток держитесь открытого пространства, чтобы вас было легче заметить (Дмитрия обнаружили с вертолета). Устраиваясь на ночлег, обозначьте ближайшее к вам открытое место камнями или чем-то ярким, например одеждой;

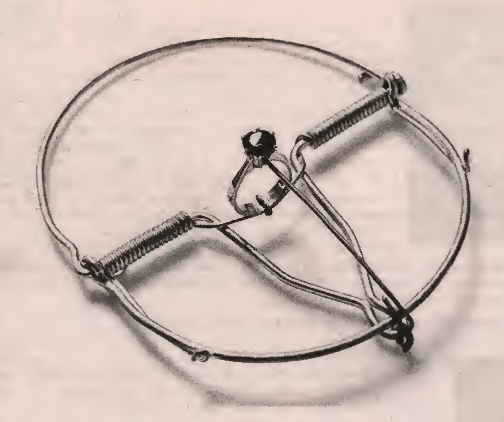
4) если вы встретили медведя (как это произошло с Дмитрием), не глядя ему в глаза, медленно и спокойно отступайте назад. Если зверь решил атаковать вас, прыгайте, кричите и машите руками, чтобы прогнать его.







Реальные истории: чего стоит брак по расчету.



Иногда кажется, что любовь — не слишком надежная основа для того чтобы создать семью, и в браке можно обойтись без нее. По крайней мере так думает каждая третья пара, выходящая из загса. Однако когда статистика говорит, что браки по расчету надежнее браков по любви, она кое о чем умалчивает.

«В наши времена женщины особенно ценят стабильность» — примерно такими словами обычно начинаются рассуждения о браках по расчету. Но это, согласитесь, изначально ложный посыл, ведь в самом деле в какие другие времена женщины не ценили стабильность? Стабильность — это наше все! Она — главное условие пресловутого женского счастья. Поэтому оправдывать браки по расчету потребностью женщин в обустроенном будущем как минимум странно, ведь женщины в принципе выходят замуж для этого — чтобы получить социальный статус, материальную поддержку и хоть какую-то уверенность в том, что ребенок вырастет в полной семье. Все это должен дать официальный муж, а те, кто почему-то не подходит под описанные критерии, пусть довольствуются званием «любимого» или даже просто «ухажера».

Другой вопрос, почему одни соглашаются связать свою жизнь с каким-нибудь «положительным человеком», тогда как большинству женщин полноценный брак не видится без любви?

Дина, 32 года: «Я замужем три года, и у нас то, что называется браком по расчету. С Лешей мы познакомились на одной из вечеринок у общей знакомой. Я ходила на них с целью встретить потенциального мужа, потому что знала, что там собираются люди моего круга — социально неравнодушные зрелые личности. Для себя я однажды решила, что хватит с меня бесплодных отношений — я хочу семью. Но весь мой 10-летний опыт общения с мужчинами показал, что я жила в каких-то иллюзиях, мечтая встретить «вторую половинку», когда на самом деле каждый человек — единое целое, и этой «половинки» просто не существует! Всегда приходится уживаться с чужими особенностями, так что глупо ждать мужчину, который будет твоим вторым «я», только другого пола. Поэтому к выбору мужа я подошла рационально, просто отбирая кандидатов по важным для меня параметрам. Сейчас я не жалуюсь, выбором довольна и в целом счастлива».

Как видно, причина согласия на этот брак по расчету — усталость от бесплодных поисков «того самого, единственного и неповторимого» и желание скорее создать семью и родить ребенка. Все громче тикающие биологические часы загнали в эту ситуацию многих женщин, которые, согласно хорошему советскому фильму, уже готовы «и за козла пойти». Правда, некоторые эту фразу воспринимают чуть ли не буквально.

Ксения, 26 лет: «Два года была замужем за богатым, умным, молодым, но некрасивым мужчиной. Когда женились, думала, что стерпится. С лица же не воду пить, как говорится. А теперь поняла, что с чего ж ее тогда пить? Смотреть на него каждый день оказалось так тяжело, что я так и не привыкла. А целовать его или быть с ним вместе вообще стало пыткой! Что это за брак, в котором делаешь несчастной себя, а вместе с тем и мужчину? Он же не дурак, видит, что я его не выношу. И деньги его для меня уже ничего не значили. Развелись, и мне теперь эти два года вспомнить страшно».

В подобные ситуации попадают те, кто выходит замуж по неверному расчету. То есть по тому, который на самом деле не имеет для них никакого значения. Женщина с претензиями к внешности мужчины вряд ли будет счастлива с богатым, но некрасивым. А та, что нуждается в шикарной жизни, одними общими духовными ценностями сыта не будет. Поэтому если бы все подходили к выбору мужа со списком действительно значимых критериев, жизнь в браке не оказалась бы разочарованием.

Аня, 29 лет: «Первый раз замуж я выходила по большой любви, и, прожив в этом браке полтора года, поняла, как быстро могут исчезнуть чувства. Муж пил, проигрывал зарплату в казино и пропадал сутками — причем явно не на работе. В общем, с меня хватило, и я развелась. Когда познакомилась с Олегом, мне не хотелось вообще никаких отношений, я думала лишь о том, как бы совсем не разочароваться в мужчинах. Но Олег очень деликатно ухаживал за мной. Помог мне, когда я попала в больницу, и героически справился с остальными моими проблемами. В общем, с ним я могла наконец-то почувствовать себя спокойно. Подумав немного, я приняла его предложение пожениться. А когда была беременна Виталиком, почувствовала к Олегу настоящую любовь. Да, может причиной и стал гормональный фон, но это чувство живо во мне до сих пор и крепнет с каждым днем».

Впрочем, таких историй с хорошим концом — одна на тысячу, и, несмотря на то что браки по расчету часто бывают долговечнее браков по любви, это вовсе не значит, что они счастливее.

Елизавета, 35 лет: «Мы женились и даже венчались по обоюдному расчету, хотя я никогда в деньгах не нуждалась. Просто мне было уже, что называется, пора, а с Максимом мы были очень хорошими друзьями. Я его уважала и ценила как человека, и думала, что все в нашей жизни пойдет тихо и спокойно. Но так сложилось, что я до сих пор расхлебать не могу (Максим оказался геем и решил совершить камин-аут всего через год после нашей свадьбы), хотя столько души вложила, чтобы брак состоялся! В итоге сегодня я все еще бездетная, зато имею подпорченную репутацию, практически уже бывшего мужа с непонятной ориентацией, растерянных друзей и обиженных родителей».

Эти истории вовсе не звучат как те, которые хочется рассказать внукам. Впрочем, отсутствие романтики — особенность многих браков по расчету.

Екатерина, 55 лет: «Уже 30 лет живу с мужем и все отлично. Замуж выходила с холодной головой, потому что вообще не питала иллюзий насчет семейного счастья. Муж, бывало, ходил на лево, так и я не в обиде, потому что любви нет. Это даже легче. Все мужики изменяют, и если бы у

меня любимый гулял, я бы вся исстрадалась. Зато сейчас я хотя бы могу создать вид хорошей и счастливой семьи, иначе бы давно одна осталась. А зачем мне это надо?»

Именно видимость семьи — то, во что часто превращаются такие браки, потому что у расчетливых супругов редко возникает настоящая потребность в обоюдной близости. Такие семьи похожи на взаимовыгодный симбиоз, где каждый получает ровно то, что ему нужно, и не стремится дать больше. Зачем? Ведь рядом просто привычный человек, а не объект любви, ради которого хочется каждый день совершенствовать себя и мир вокруг.

Хотя, конечно, то же самое можно сказать и о браках, некогда заключенных по любви. Яркое чувство рано или поздно угасает, и от прежней нежности может остаться лишь привычка да раздраженная усталость. И тогда никто не сможет отличить полюбовный союз от брака по расчету. Слишком уж похожими становятся семейные пары через 10 лет совместной жизни. Однако у семьи, созданной по любви, есть при этом хотя бы одно важное преимущество — сильное чувство, которое пережили супруги, и воспоминания о котором могут греть их до старости. У «расчетливых» пар этого преимущества нет, а та любовь, которая якобы возникает между мужем и женой, когда они наконец-то «стерпелись», закономерно может развиться и в браке по любви.

Получается, что не так уж важно, с каких условий и обстоятельств началась семейная жизнь, ведь она в любом случае требует усилий. Главное, чтобы рядом оказался человек, который этих усилий без сомнения стоит.

Что гложет юбимого?

Для того чтобы научиться понимать своего мужа или жену, сыграйте в такую игру: представьте, что вы — это ваш супруг/супруга, и пусть ваш партнер сделает то же самое. Затем честно опишите, каково это — жить с вами, и обменяйтесь своими записями. «Когда ко мне обращаютсясемейные пары, я всегда даю им такое задание, — говорит семейный консультант Шерри Аматенстейн. — И сразу очень многое проясняется.

Как правило, за внешней агрессией скрывается страх быть непонятым. Это упражнение помогает парам осознать, насколько это важно — слушать друг друга, а услышав — сменить раздражение на понимание».

Домашнее мороженое

Состав

молоко - 250 мл,
сливки (33-35%) -250 мл,
яичные желтки - 4-6 шт,
сахар - 80-90 г,
ванильный экстракт или ванильный сахар - 1 чайная ложка

Приготовление:

В небольшую кастрюлю налить молоко и довести до кипения.
Снять с огня и остудить до температуры тела.
К желткам добавить сахар, ванильный сахар (или ванильный экстракт) и хорошо растереть при помощи погружного блендера, миксера или вилки.

Непрерывно помешивая массу венчиком, влить в желтки молоко (вливать тонкой струйкой).
Молочно-яичную смесь поставить на слабый огонь и нагревать, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока смесь немного не загустеет.

* Готовность крема можно узнать, проведя пальцем по обратной стороне ложки - если от пальца остается след - крем готов.

Готовый крем остудить, а затем немного охладить, убрав в холодильник (крем остынет быстрее, если поставить его в раковину с холодной водой или на лед).
В миску налить сливки и взбить до образования мягких гребней.

В охлажденный крем добавить взбитые сливки и перемешать.

Переложить получившуюся смесь в пластиковый контейнер, накрыть крышкой или пищевой пленкой и убрать в морозилку на ~40-60 минут.

Как только смесь начнет застывать, достать контейнер из морозилки и взбить мороженое миксером или погружным блендером (взбивание помогает разбить кристаллики льда и делает структуру мороженого гладкой и однородной).

Убрать в морозилку еще на ~40-60 минут, затем снова взбить.
Взбитую массу переложить в контейнер, накрыть крышкой и убрать в морозилку еще на 2-3 часа.
Перед подачей, вынуть мороженое из морозилки и поместить на 20 минут в холодильник.
Мороженое разложить по креманкам и посыпать свежими или консервированными ягодами, фруктами, измельченными орехами, раскрошенным печеньем или тертым шоколадом.

Есть еще более простой способ приготовления домашнего мороженого. Мороженое со сгущенным молоком

сливки (33-35%) - 600-800 мл,
сгущенное молоко - 350-400 г
Охлажденные сливки взбить до мягких гребней.
Не прекращая взбивание, влить сгущенное молоко.

* От количества сгущенки будет зависеть сладость готового мороженного - чем больше сгущенки, тем слаще получится мороженое.

Получившуюся массу переложить в контейнер, накрыть крышкой и заморозить таким же способом, который описан в основном рецепте.

Приятного Вам аппетита!

Каждому возрасту свои книги: список книг от 6 мес. до 7 лет



Чтение несет в жизни культурного человека сразу несколько важнейших функций.

Познавательная. Благодаря книге перед ребенком открывается целый мир, о котором он еще почти ничего не знает. Книга расширяет естественные границы познания, позволяя малышу узнать о том, что ему, возможно, даже не придется никогда увидеть

Воспитательная. При помощи простейших, постепенно усложняющихся образов, ребенок учится законам жизни в обществе, правилам общения с людьми. Часто хорошая книга позволяет родителям объяснить ребенку те вещи, которые сами они не смогли бы точно сформулировать. Иногда именно книжные примеры исподволь помогают ребенку усвоить те правила, которые он не мог или не хотел воспринять от родителей.

Помимо духовного просвещения есть еще и прагматическая необходимость в чтении книг. Для педагогов давно не секрет, что у «начитанных» детей гораздо реже возникают проблемы с грамотностью, как в устной, так и в письменной речи.

• Во-первых, во время чтения ребенок незаметно для себя усваивает законы красивого, литературного языка, учится не только говорить и писать, но и думать грамотно.

• Во-вторых, каждая прочитанная книга увеличивает словарный запас даже взрослого человека, не говоря уже о детях и подростках.

Любовь к чтению, привитая с детства, сопровождает человека на протяжении всей жизни. Огромную роль здесь играет совместное чтение. Читать ребенку необходимо с самого раннего возраста. Но не стоит думать, что читать вслух надо только до тех пор, пока ребенок не научится читать самостоятельно. Совместное чтение в семье – это увлекательнейшее занятие, которое необычайно сближает семью.

►ЧИТАЕМ ДЕТЯМ ОТ 6мес. ДО 3х ЛЕТ.

"Радуга-дуга", стихи, сказки и потешки с иллюстрациями Васнецова
В. Сутеев "Сказки и картинки"
Русские сказки о животных ("Колобок". Теремок", "Репка" и т.д.
"Рифмы матушки Гусыни" в переводе К. Чуковского, С. Маршака
К. Чуковский "Сказки"
С. Маршак "Сказки, песни, загадки"
А. Барто "Игрушки", другие стихи для малышей
С. Михалков некоторые стихи
Д. Хармс "Стихи"
Ю. Мориц "Стихи"
В. Левин "Глупая лошадь"
А.С. Пушкин "Сказки"
И. Токмакова "Карусель"
Б. Поттер "Ухти-Тухти", "Флопси, Мопси и Ватный хвост"
Доктор Сьюз "Сказки"
К. Ушинский "Сказки"
Гаршин "Лягушка-путешественница"

►ЧИТАЕМ ДЕТЯМ ОТ 3Х ДО 5ЛЕТ.

Ш. Перро "Спящая красавица", "Мальчик-с -пальчик", "Кот в сапогах"
Г.Х. Андерсен "Гадкий утенок", "Дюймовочка", "Огниво", "Стойкий оловянный солдатик"
Братья Гримм "Сказки"
В. Мамин Сибиряк "Серая шейка", "Аленушкины сказки"
А. Аксаков "Аленький цветочек"
Ф. Одоевский "Мороз Иванович", "Городок в табакерке"
В. И. Даль Сказки
П. Ершов "Конек Горбунок"
Б. Житков "Что я видел"
В. Успенский "Крокодил Гена и его друзья"
Козлов "Ёжик в тумане", другие сказки
Г. Остер "Котенок по имени "Гав", сказки про Мартышку, Слоненка и Удава,
Н. Носов "Незнайка и его друзья", рассказы
А. Линдгрен "Малыш и Карлсон", "Пеппи Длинныйчулок", "Приключения Эмиля из Ленненберги"
К. Грэхем "Ветер в ивах"
А. Франс "Пчелка"
Е. Чарушин "про Топку и про всех"
И. Токмакова "Счастливо, Ивушкин" "В стране "Нигде и никуда"
А. Толстой "Приключения Буратино"

►ЧИТАЕМ ДЕТЯМ ОТ 5-7 ЛЕТ

А. Милн "Винни Пух и все-все-все"
Туве Янссен сказки про Мумми Троллей
Памела Трэверс "Мэри Поппинс"
Сельма Лагерлеф "Путешествие Нильса с дикими гусями"
Л. Баум "Страна Оз"
Ю. Олеша "Три толстяка"
Л. Кэролл "Алиса в стране чудес" (в переводе Б. Заходера)
Сетон-Томпсон "Маленькие дикари", "Рольф в лесах"
Ф. Зальтен "Бемби"
Г. Мало "Без семьи"
Ф. Бернетт "Маленький лорд Фаунтлерой", "Маленькая принцесса", "Таинственный сад"
А. Ларри "Приключения Карика и Вали"
В. Драгунский "Денискины рассказы".
С. Прокофьева "Лоскутик и облако", "Повелитель волшебных ключей", "Астрель, хранитель леса", другие повести
Пройслер "Маленькая Баба Яга", "Маленький водяной"
А. Сент Экзюпери "Маленький принц"
П. Коллоди "Пиноккио"
Г. Фаллада "Истории из Бедокурии"
Б. Житков "Что бывало"
Ю. Яковлев "Рыба солнце"
Р. Толкиен "Хоббит или Туда и Обратно"
К. Льюис "Хроники Нарнии"
А. Погорельский "Черная курица или подземные жители"
Л. Барри "Питер Пен и Венди"

Краткое сообщение от редакции газеты «МАМА»

Уважаеме Читатели! **МАМА**

Нам очень драгоценно Ваше живое участие в нашей газете, и мы приглашаем Вас! В газете «МАМА» Ваше мнение может быть опубликованно и услышанно. Нам нужны «живые» темы которые беспокоят, интересуют, радуют или огорчают Вас. Пишите нам до 15 числа, каждого месяца на mamanewspa-per@gmail.com.

Уважаемые Рекламодатели! По вопросам связанным с размещением рекламы пишите на mamanewspaper@gmail.com, или звоните по тел.(425)443-2216 Газета «МАМА» создана при поддержке фирмы Atourus LLC. «Destination services for you and your Family» To advertise, please email at mamanewspa-per@gmail.com.

Детские сады.

AUBURN
"Колобок"...................................... 1(253)335-5251
BELLEVUE
Буратино... 1(425)761-6846
Маленький Львёнок.............................1(206)432-7632
Fairyland Center................................1(425)453-0300
Детский Садик "Tweeting Tots"...... 1(206)334-0607
Садик "Сароджини"........................ 1(425)564-0375
Садик у Ирины...................................1(425)865-0640
"Rainbow" Day care..........................1(425)455-1182
Butterfly Child care .... 1(206)226-1230
Calibri Day care..............................1(425) 562-7424
Teddy Bear...................................... 1(206)766-0698
BOTHEL
В "Кругу Друзей"........................... 1(425)273-6136
KENT/KAVINGTON
Детский Учебный Центр «Фортуна» 1(253)677-2417
Sunshine Family Day Care............. 1(253)236-5967
Детский Сад "Одуванчик" .... 1(253)236-0276
KIRKLAND
Садик "Пчёлка"........................... .. 1(206)552-3964
Sunflower Day Care....................... 1 (425) 636-8785
Золотой Ключик.............................. 1(425)242-1212
Sunnyside...1(425) 821-4565
Little Hearts.................................... 1(425)-820-6412
LYNWOOD
Tatyana's Day Care...........................1(425)772-7737
Dianna's Day Care........................ 1(206)914-9340
MUKELTEO
Family Home Child Care............... 1(425)350-4837
Домашний Детский Садик............. (425)633-9205
NEWCASTLE
У Светланы.................................... (425)572-0041
REDMOND
"Знайка".. 1(425)505-2137
BabyArt .... 1(425) 330-0590
Садик у Светланы........................... 1(425)497-9343

RENTON/ISSAQUAH
Troponka... 1(206)235-3491
Bright Life Learning Center............. 1(425)445-4682
SOUTH EVERETT
Albina's Child Care........................ 1(425)347-1528
Little Lambs................................... 1(425)267-3004

Общеобразовательные центры.

Школа русского языка ....(425)896-8754....(425) 269-2131
(Детский образовательный центр "Да Винчи") 2801 152 Ave NE # 11 Redmond
русский язык, математика, рисование, театр, хор, МХК,
танцы, зумба, лагерь,внеклассные мероприятия
Возраст с 2.5 -х до 17

Russian's Cooll... .... (425)281-8896
Русский семейный культурный центр Dash Point Road near Lakota Middle School
Federal Way

Art School Ellen ....(425) 445-6829
Шахматы, балет, рисование и школа фортэпиано 18005 NE 68th ST A#110 Redmond
Возраст от 4-13

Russian School of Math ....(425) 518-6114
Elementary, middle, high school math enrichment courses 900 160th Ave NE Bellevue

Русская Школа «Гармония» ....(425)485-2748
русский язык, математика, 21013 29th Ave SE, Bothell
искусствоведение, история, география

Русская школа ....425) 653-9581
русский язык, математика, рисование, музыка, театр 12443 Bel-Red-Road #340 Bellevue
карате, шахматы, биология, история, и др.
Возраст с 3-х до 17

Музыкальная школа Жанны Свит...(206)849-0770
Возраст от 4-12 11421 NE 20ST Bellevue
15606 NE 40 ST Redmond

ABC German School........... ....(425) 753-6195
Preschool, elementary, middle, high 15047 Bel-Red Rd Bellevue
Adult classes –German language

АБВГдейка...(425) 698-9745
Логоритмика, звуковой анализ, рисование на нитках Bothell
Возраст 3-6 лет

Orlov Chess Academy...(206)-387-1253
Классы и соревнования по шахматам 2501 152nd Ave NE Redmond
7212 Woodlawn Ave NE Seattle

Brain Child Learning Center...(425) 562-9233
Mental Calculation, Early Learners Math, 3555 Bel Red Rd # 114 Bellevue
English Math, English programs

ASK A-School of Knowledge ....125 W. Sunset Way, Issaquah
Русскогий язык, математика, естественные науки
Возраст с 4.5-х до взрослого возроста

Если вам нужно найти информацию о всех существующих русскоязычных детских садиков в вашем городе, надёжнее всего позвонить в организацию по телефону **1-800-446-1114**

ПОКУПКА-ПРОДАЖА

НЕДВИЖИМОСТИ

Bellevue

Kirkland

Sammamish

Issaquah

Seattle





Phone: (425)443-2216

Email: annamartca@hotmail.com

Если вы продаете дом

Чтобы ваш дом произвел благоприятное впечатление на потенциального покупателя, недостаточно сделать уборку и поставить на стол вазу с цветами. Театральный художник Сузан Филипс считает, что главное в этом деле — грамотно выстроить мизансцену. Взяв на вооружение театральные приемы, вы сможете представить свое жилище в наилучшем свете перед придирчивой публикой.

Разграничьте пространство. Неразбериха на сцене сбивает публику с толку, поэтому позаботьтесь о том, чтобы назначение каждой комнаты было понятно. Соберите детские игрушки с пола в гостиной. Уберите с кухни тренажер.

Освободите дорогу. У покупателя, как и у актеров на сцене, должно быть место для маневра. Позаботьтесь о том, чтобы от входной двери можно было без проблем подойти к окну в спальне, а из прихожей — легко добраться до дивана в гостиной.

Расставьте акценты. Красный и желтый цвета привлекают внимание, синий и зеленый — гасят. Помните об этом, если хотите, чтобы взоры публики были устремлены туда, куда нужно. У вас красивый кухонный гарнитур? Поставьте на разделочный стол блюдо с красными перцами. Прекрасный паркет? Положите на него небольшой ковер в желтых тонах. Мрачноватый угол? Поставьте туда фикус.

Позаботьтесь о грамотном освещении. Мягкий теплый свет делает цвет лица здоровее. В ррезком холодном свете люди выглядят больными. Поэтому лампы дневного света стоит заменить на более теплые, особенно у зеркал.

Исключите посторонние звуки. Если на сцене слишком шумно, у людей, сидящих в зале, не складывается целостной картины происходящего. То же может случиться и с вашим покупателем, если его постоянно будет отвлекать скрип дверей и полов.

Если всё понятно,тогда действуйте! А если вам нужна помощь, обращайтесь к профессиональному риэлтору, Анне Мартка. Чтобы зарегистрироваться на семинар по покупке и продаже недвижимости или узнать о том как грамотно инвестировать в недвижимость звоните по тел. ***425-443-22-16***

Что делать, когда возникает конфликт с ребёнком ?

1. Взамен того, чтобы убеждать ребенка съесть овощи – поставьте тарелку с нарезанными перцем, помидорами, огурцами, редиской на стол.

2. Взамен того, чтобы неоднократно просить и напоминать ребенку о каких-то обязанностях – напишите записку и повесьте на видное место.

3. Взамен того, чтобы бежать за ребенком и нервничать, уговаривая его одеться, поторапливая и негодуя, что он опять заигрался носком – приготовьте необходимые вещи и дайте ребенку возможность одеться самому и потом вас позвать на прогулку.

4. Взамен того, чтобы сто раз повторять порядок действий (при одевании, уборке игрушек и прочем) – смастерите соответствующий плакат и повесьте в подходящем месте.

5. Взамен того, чтобы регулярно читать одну и ту же отповедь за один и тот же провинность – придумайте короткое кодовое слово и произносите его страшным голосом.

6. Взамен того, чтобы каждый день просить ребенка убрать грузовик с кухонного стола или забытые у вас на кровати вещи – поставьте на входе в детскую коробку и скидывайте туда всех нелегальных мигрантов.

7. Взамен того, чтобы непрерывно помогать ребенку включать свет, воду, дотягиваться до игрушек в шкафу – купите ему легкую устойчивую табуретку.

8. Взамен того, чтобы кричать через всю квартиру или детскую площадку что-то важное – удостоверьтесь, что ребенок вас слышит.

9. Взамен того, чтобы уговаривать надеть нелюбимый свитер, злиться из-за несъеденной каши и обижаться, что ваш подарок заброшен в далекий угол, – прислушайтесь к словам ребенка и всерьез отнеситесь к его предпочтениям.



10. Взамен того, чтобы переживать о том, что ребенок не умеет, не может, не хочет – примите его таким, какой есть. Без сомнения, дети изменяются, растут, умнеют и многому учатся. Но от нас, взрослых, это не так сильно зависит, как хотелось бы. Зато мы можем не тратить время на чепуху, а сосредоточиться на радостях сегодняшнего дня.

Наверняка у вас в жизни бывали ситуации, когда вы долго и упорно искали что-то или кого-то: любимую куклу, потерявшуюся собаку или свою машину на огромной парковке. А может, любовь всей своей жизни? И вот наконец-то нашли! Сколько же было радости! Воспоминания об этом, скорее всего, до сих пор греют вам душу.
Мы собрали для вас множество практических советов, которые, как мы надеемся, помогут вам найти то, что вы ищете, — даже если это пресловутая иголка в стоге сена.



ЁКАРНЫЙ БАБАЙ! Ах вот ты какой!

Как облегчить боль в спине.

Прежде чем бежать к врачу, попробуйте провести несколько дней без своего бумажника или дамской сумочки.
Да-да, вы не ослышались. Мужские бумажники бывают такими толстыми, что, если на них сесть, даже на непродолжительное время, они сдавливают нервы. То же самое и с сумками. Многие дамы носят на плече по четыре килограмма, а то и больше, отчего позвоночник искривляется и возникает дискомфорт. Освободите свой бумажник или сумку от всего лишнего и понаблюдайте за своим самочувствием.

Если вам не хватает времени.

Возможно, это покажется вам абсурдным, но для того, чтобы больше времени было днем, нужно проводить больше времени в постели ночью.
По мнению д-ра Джеймса Мааса, который занимается изучением сна в Корнельском университете в США, «если вы недосыпаете, вы все делаете более медленно и рассеянно. Многие даже не представляют себе, каково это — чувствовать себя выспавшимся — и сколько всяких дел можно переделать в таком состоянии».

Чтобы выяснить, решит ли это проблему нехватки времени, попробуйте в течение недели спать на один час больше. Когда это сделали испытуемые в Центре исследования нарушений сна при больнице Генри Форда (Детройт, штат Мичиган), их активность возросла на 25 процентов.

Проверьте, отвечает ли ваше рабочее место эргономическим требованиям:

• Расстояние между верхней поверхностью ваших бедер и рабочим столом должно составлять 5–7,5 см.

• Расстояние между краем стула и коленями — 5–10 см.

• Колени должны быть согнуты под прямым углом (стопы полностью прижаты к полу).

• Угол между торсом и бедрами должен составлять от 90 до 115 градусов.

• Расстояние от глаз до монитора — от 45 до 75 см.

• Верхняя часть монитора должна быть на уровне глаз (если вы носите очки, опустите монитор или поднимите сиденье стула на 2,5–5 см; чтобы колени оставались согнутыми под прямым углом, воспользуйтесь подставкой для ног).

Если вам не хватает времени на занятия спортом.

Если вы и дальше будете думать о физических нагрузках как о походах в спортзал или беге трусцой, вполне вероятно, что они так и не станут частью вашей жизни и плоского живота вам вовек не видать. А вот если под физическими нагрузками понимать более активный образ жизни, такой подход сулит крепкое здоровье и избавление от лишнего веса. Профессор Рассел Пейт из Университета Южной Каролины сравнил двух людей: один не занимался спортом, но был активен в течение дня, другой уделял спорту по часу в день, зато в остальное время двигался мало. Оказалось, что первый испытуемый тратит энергии на 10% больше, чем второй. Так что если времени на посещение спортзала у вас нет, не беда — просто больше ходите пешком, не пользуйтесь лифтом.

Если вам не хватает времени на то, что вы любите.

Многие люди пользуются ежедневниками (бумажными или электронными), в которых добросовестно расписывают запланированные на день дела. Но самые важные вещи туда почему-то не попадают – время для общения с супругом(ой), детьми, друзьями, время для себя самого.

Попробуйте сделать вот что: в следующие несколько месяцев отводите в ежедневнике специальное время для «себя» и, невзирая на занятость, не отступайте от намеченных планов. Очень скоро вы начнете замечать, что ваша жизнь меняется к лучшему.

Buzzz on in...

Now Enrolling Ages 3-5 for the 2014/2015 School Year

Great Student-To-Teacher Ratio

Small Community Environment

Literacy/Mathematics/Science, Cultural Diversity, Music/Rhythm, and Gross Motor Specialists

Monthly Field Trips, Programs and/or Special Visitors

Fun Summer Classes

Visit www.thebusybeepreschool.com and schedule an appointment today.

for some exceptional fun!!



Busy Bee preschool

Auburn, WA (253) 288-1842

RUSSIAN - AMERICAN CHILD CARE

in Kirkland



ПЧЁЛКА

0.5 mi from exit 20, I-405

CONVENIENT LOCATION,
BIG EQUIPPED BACKYARD,
FOR YOUR KIDS 0-12:
Individual access, Education, Math/Science
Creative activities, Gymnastic, Music,
Drawing, Molding and more

www.mybusybeekids.com

Phone: **206-552-3964, 206-445-4272** Fax: **425-636-8289**

Address: 11001 111th Ave NE Kirkland WA 98033

ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ДА ВИНЧИ

- Комплексные занятия для малышей "МАЛЕНЬКИЙ ЛЕОНАРДО»
- Русский язык
- Литература
- Разговорная речь
- Математика, логика
- Шахматы
- Рисование, лепка
- Хоровая студия
- Танцы (хореография, степ. модерн)
- Теотральный лагерь во время всех школьных

CHILDREN'S EDUCATION CENTER

DaVinci

www.centerdavinci.com

(425) 896-8754



Подчеркни свою красоту

Все вопросы и запись по телефону

407-729-03-77

Ольга

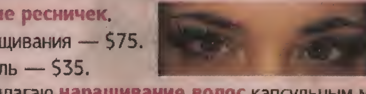
Everett

Я профессионал с многолетним опытом из Санкт-Петербурга.

Предлагаю **наращивание ресничек**.

Стоимость полного наращивания — $75.

Коррекция после 3 недель — $35.



Также предлагаю **наращивание волос** капсульным методом. Стоимость — $299 — все включено (волосы, работа, кератиновые капсулы, укладка волос).

Время носки 3-5 месяцев.

- Всем клиентам подарки.
- Последующее снятие волос для





Spectrum Academy

Celebrate Childhood!

Whole-Brain Learning
Challenging Curriculum
Communication and Social Skills
Before/after school care
Summer camps

For more information and a tour please contact us at
425-885-2345 or ubutte@hotmail.com
2576 152nd Ave. NE, Building B
Redmond WA 98052 (Overlake Center



7355 148th Ave.NE Redmond WA 98052 (Redmond Center)



www.SpectrumAcademy.us

Aria Ballroom

Ballroom Dancing for Children
group classes | private lessons

Run by European Finalists and World Semi-Finalists
Simeon Stoynov & Kora Stoynova

Proud teachers of Junior and Youth National Champions

www.ariaballroom.com
info@ariaballroom.com
facebook.com/ariaballroom

15300 NE 95th St
Redmond, WA 98052
(425) 867-0777